

スクールカウンセラー便り

2021年1月

山田 叔子

「健康な生活を送るために大切なこと」

いまだ感染症が収束しない状況で、みなさんはどのような毎日を過ごしているでしょうか。一日も早く安心できる日常を取り戻したいものです。これまで幾度となく繰り返し人類を脅かしてきた感染症は、差別や分断といった人間の弱さをそのたびにあぶり出してきました。危機の中で、私たちは何ができるでしょうか。

正しく情報を知り、正しく恐れ、正しく行動すること

一人は微力ですが、無力ではないということを信じて、身の回りの生活を振り返りながら行動していきましょう。



☆☆☆ みなさんに知っておいてほしいこと ☆☆☆

心身の急激な変化が起こる思春期について—

今回は、感情についてお話しておきたいと思います。

感情は汗と同じで、瞬間的にわきあがってくるもので自分の思い通りに止めたりすることはできません。感情は自分の状態を教えてくれるシグナルの働きをしてくれます。ただ、私たちの感情は時としてやっかいで、扱い方を間違えると自分自身や他人を傷つけてしまうことがあります。思春期は今まで考えもしなかった自分について考え始め、向き合わねばならない時が必ずやってきます。自分を否定したり、将来への不安が押し寄せるとつもない孤独を感じてしまうこともあります。

■ 不快な感情は、身体の状態を変えてしまいます。

眠れない（眠れないからゲームをする、動画をずっと見る）・食欲がない

・イライラする・元気が出ない・やる気が起きない・落ち着かない・・・

～不快な感情をどのように扱っていくかが大切です～

耐えがたい苦痛の状態が続くと、私たちは健康な日常を送ることが難しくなってきます。決して一人でがんばらないでください。あなたのまわりにはあなたを支えてくれる応援団がいることを知ってください。信頼できる人が必ずいるということを知ってください。
もしあなたが苦しい日々を送っていて、もう明日はがんばる自信がないと思っているとしたなら、周囲を見渡して信頼できそうな人に話をしてみてください。

くりかえします。決して一人でがんばらないで、だれかを頼ってください。

健康的な対処法について（例）

- ① ノートに思いのたけを書いてみる
- ② ゆっくりと（心の中で数を数えながら）10分以上深呼吸を試してみる
- ③ 穏やかな気持ちになれる音楽を聴く
- ④ 好きなことがあれば、それをやってみる
できるだけたくさん好きなこと（もの）をリストアップしてみましょう。たとえば、
鬼滅の刃 銀魂 スラムダンク・・・ドラえもん 進撃の巨人 。
水彩画 料理 墨を磨ること おいしい紅茶を飲む・・・
※ 宇宙に長期滞在する宇宙飛行士 は、100 個気分転換できること（もの）を用意して飛び立っていきます。
狭い閉鎖的な空間ではとてつもないストレスがあります。それを紛らわせるためにたくさんの方のストレス解消法を準備するのです。
- ⑤ 身体をほぐすー例えばストレッチ・腹筋運動・ランニングする・ウォーキング
- ⑥ 信頼できる人と話をする（先生・カウンセラー・家族・友人・・・しっかりと話を聞いてくれる人をリストアップ）

相談日

（金曜日 10時～16時 : 予約がなくてもお話しできます）

1月	:	29日		
2月	:	5日	12日	26日
3月	:	5日	12日	

